

## Виктор без рыбы 24.03



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2742/>

Калорийность: 1573.7 ккал, белков: 126.96 г, жиров: 73.83 г, углеводов: 94.49 г

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Омлет со шпинатом и курицей](#) - 250 г.

Всего калорий: 385 ккал, БЖУ: 40 г. / 23 г. / 1.5 г.

### Ланч



[Лаваш с творогом и зеленью в духовке](#) - 150 г.

Всего калорий: 191.55 ккал, БЖУ: 19.08 г. / 3.71 г. / 19.67 г.

### Обед



[Салат овощной с фасолью](#) - 200 г.

Всего калорий: 229.34 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 13.74 г. / 19.1 г.



[Кус-кус с овощами и петрушкой](#) - 150 г.

Всего калорий: 135.9 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 4.53 г. / 20.04 г.



[Отбивные с сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 356.18 ккал, БЖУ: 55.35 г. / 14.05 г. / 1.75 г.

### Полдник



[Творожно-ягодный мусс](#) - 200 г.

Всего калорий: 164.92 ккал, БЖУ: 20.88 г. / 4.02 г. / 11.4 г.

### Ужин



[Цветная капуста с помидорами](#) - 200 г.

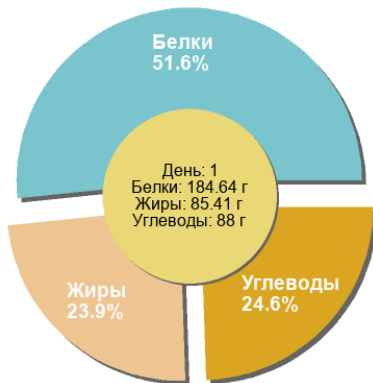
Всего калорий: 105.14 ккал, БЖУ: 3.42 г. / 5.7 г. / 10.98 г.



[Куриные паровые котлетки](#) - 270 г.

Всего калорий: 304.16 ккал, БЖУ: 34.61 г. / 16.66 г. / 3.56 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1872.19 ккал

Белков: 184.64 г. (51.6%)

Жиров: 85.41 г. (23.9%)

Углеводов: 88 г. (24.6%)

Рецептов: 8

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Смузи с черносливом и бананом без молока](#) - 200 г.

Всего калорий: 177 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2.8 г. / 33.4 г.



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 30 г.

Всего калорий: 47.4 ккал, БЖУ: 0.78 г. / 4.5 г. / 0.9 г.



[Сырники](#) - 150 г.

Всего калорий: 222.6 ккал, БЖУ: 19.74 г. / 4.53 г. / 25.53 г.

### Обед



[Перловая каша на воде](#) - 150 г.

Всего калорий: 163.5 ккал, БЖУ: 4.65 г. / 0.6 г. / 33.3 г.



[Индейка на шампурах](#) - 250 г.

Всего калорий: 310.43 ккал, БЖУ: 40.3 г. / 15.7 г. / 1.7 г.



[Салат с мидиями](#) - 150 г.

Всего калорий: 166.74 ккал, БЖУ: 9.32 г. / 11.99 г. / 3.68 г.

## Ужин



### [Овощной салат](#) - 200 г.

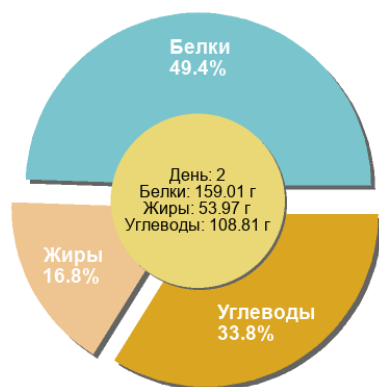
Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.



### [Куриное филе вареное](#) - 250 г.

Всего калорий: 382.5 ккал, БЖУ: 76 г. / 8.75 г. / 0 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1567.67 ккал

Белков: 159.01 г. (49.4%)

Жиров: 53.97 г. (16.8%)

Углеводов: 108.81 г. (33.8%)

Продуктов: 3

Рецептов: 5

## Меню на 3-й день

### Завтрак



### [Яичница по - французски](#) - 200 г.

Всего калорий: 152 ккал, БЖУ: 24 г. / 8 г. / 4 г.



### [Смузи с яблоком и имбирем](#) - 250 г.

Всего калорий: 95.1 ккал, БЖУ: 2.38 г. / 3.5 г. / 14.1 г.

### Обед



### [Куриная печень с грибами в сливочном соусе](#) - 250

г.

Всего калорий: 316.28 ккал, БЖУ: 27.1 г. / 21.25 г. / 3.88 г.



### [Салат с грибами](#) - 200 г.

Всего калорий: 240.62 ккал, БЖУ: 16.16 г. / 19.06 г. / 0.9 г.



### [Гречневая каша с маслом](#) - 150 г.

Всего калорий: 198 ккал, БЖУ: 6.75 г. / 3.45 г. / 37.5 г.



## Ужин

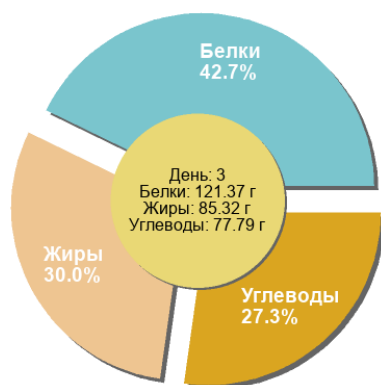


[Куриное филе, запечённое с помидорами](#) - 250 г.  
Всего калорий: 252.85 ккал, БЖУ: 42.38 г. / 7.68 г. / 3.55 г.



[Запечённые овощи в маринаде](#) - 200 г.  
Всего калорий: 270.52 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 22.38 г. / 13.86 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1525.37 ккал

Белков: 121.37 г. (42.7%)

Жиров: 85.32 г. (30%)

Углеводов: 77.79 г. (27.3%)

Продуктов: 1

Рецептов: 6

## Меню на 4-й день

### Завтрак



[Вишневый смузи](#) - 200 г.  
Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 4.94 г. / 1.84 г. / 10.44 г.



[Овсяноблин: универсальный правильный завтрак](#) - 200 г.  
Всего калорий: 273.84 ккал, БЖУ: 25.78 г. / 9.64 г. / 21.08 г.

### Обед



[Чахохбили из курицы](#) - 250 г.  
Всего калорий: 321.13 ккал, БЖУ: 21.4 г. / 22.7 г. / 7.63 г.



[Салат с кукурузой и грибами](#) - 200 г.  
Всего калорий: 176.22 ккал, БЖУ: 13.3 г. / 8.06 г. / 11.46 г.



[Булгур приготовленный](#) - 150 г.  
Всего калорий: 124.5 ккал, БЖУ: 4.65 г. / 0.3 г. / 21.15 г.

## Ужин



### [Овощной салат](#) - 200 г.

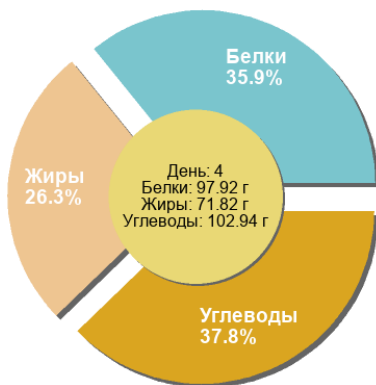
Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.



### [куриные фрикадельки в сливочном соусе](#) - 250 г.

Всего калорий: 403.4 ккал, БЖУ: 25.23 г. / 24.18 г. / 20.88 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1480.59 ккал

Белков: 97.92 г. (35.9%)

Жиров: 71.82 г. (26.3%)

Углеводов: 102.94 г. (37.8%)

Продуктов: 1

Рецептов: 6

## Меню на 5-й день

### Завтрак



### [Смузи для сжигания веса](#) - 200 г.

Всего калорий: 130.78 ккал, БЖУ: 2.38 г. / 1.94 г. / 26.5 г.



### [Омлет с креветками](#) - 200 г.

Всего калорий: 347.12 ккал, БЖУ: 13.9 г. / 30.18 г. / 3.68 г.

### Обед



### [Салат из авокадо и чечевицы](#) - 200 г.

Всего калорий: 171.24 ккал, БЖУ: 6.22 г. / 8.52 г. / 17.9 г.



### [Гречневая каша с маслом](#) - 150 г.

Всего калорий: 198 ккал, БЖУ: 6.75 г. / 3.45 г. / 37.5 г.



### [Индейка \(филе отварное\)](#) - 250 г.

Всего калорий: 325 ккал, БЖУ: 62.5 г. / 2.5 г. / 0 г.

## Ужин



### [Индейка с овощами и сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 222.68 ккал, БЖУ: 18.65 г. / 11.45 г. / 9.6 г.



### [Запеченные овощи без масла](#) - 250 г.

Всего калорий: 75.5 ккал, БЖУ: 3.7 г. / 0.5 г. / 15.4 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1470.32 ккал

Белков: 114.1 г. (40.3%)

Жиров: 58.54 г. (20.7%)

Углеводов: 110.58 г. (39%)

Продуктов: 2

Рецептов: 5

## Меню на 6-й день

### Завтрак



### [Яичница глазунья](#) - 200 г.

Всего калорий: 430 ккал, БЖУ: 23.8 г. / 34.6 г. / 1.4 г.



### [Смузи из грейпфрута с имбирем и морковью](#) - 200

г.

Всего калорий: 99.12 ккал, БЖУ: 3.06 г. / 2.06 г. / 18.8 г.

### Обед



### [Салат с запеченной свеклой](#) - 200 г.

Всего калорий: 176.12 ккал, БЖУ: 6.42 г. / 9.36 г. / 16.8 г.



### [Куриные котлетки](#) - 250 г.

Всего калорий: 216.63 ккал, БЖУ: 41.38 г. / 2.08 г. / 5.48 г.



### [Рис дикий вареный](#) - 150 г.

Всего калорий: 150 ккал, БЖУ: 6 г. / 0.45 г. / 31.65 г.

## Ужин

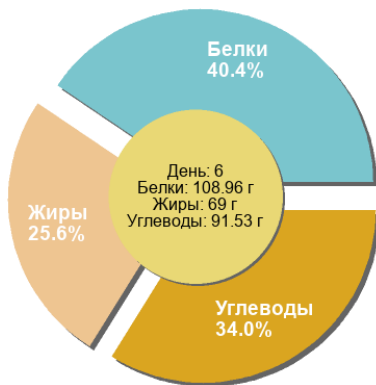


[Фрикадельки в томатном соусе](#) - 250 г.  
Всего калорий: 372.5 ккал, БЖУ: 23.5 г. / 15.25 г. / 9 г.



[Запеченные овощи](#) - 200 г.  
Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 5.2 г. / 8.4 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1544.37 ккал

Белков: 108.96 г. (40.4%)

Жиров: 69 г. (25.6%)

Углеводов: 91.53 г. (34%)

Продуктов: 2

Рецептов: 5

## Меню на 7-й день

### Завтрак



[Омлет](#) - 200 г.  
Всего калорий: 352.22 ккал, БЖУ: 16.2 г. / 29.38 г. / 4.38 г.



[Полезный фруктовый смузи](#) - 200 г.  
Всего калорий: 89.06 ккал, БЖУ: 3.98 г. / 0.3 г. / 17.46 г.

### Обед



[Фрикадельки в томате](#) - 250 г.  
Всего калорий: 262.5 ккал, БЖУ: 23.5 г. / 15.25 г. / 9 г.



[Киноа отварной](#) - 150 г.  
Всего калорий: 187.5 ккал, БЖУ: 7.13 г. / 3.05 г. / 32.6 г.



[Салат с курицей, овощами и кунжутом](#) - 200 г.  
Всего калорий: 343.72 ккал, БЖУ: 26.9 г. / 23.02 г. / 2.94 г.



## Ужин



[Брокколи с сыром в духовке](#) - 200 г.

Всего калорий: 198 ккал, БЖУ: 16 г. / 16 г. / 6 г.

[Мидии в томатном соусе](#) - 120 г.

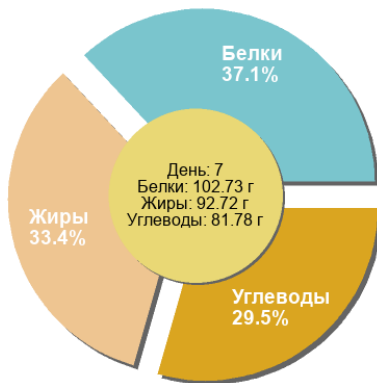
Всего калорий: 80.4 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 1.32 г. / 8.64 г.



[Сливки 22%](#) - 20 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 0.62 г. / 4.4 г. / 0.76 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1555.4 ккал

Белков: 102.73 г. (37.1%)

Жиров: 92.72 г. (33.4%)

Углеводов: 81.78 г. (29.5%)

Продуктов: 3

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2742/>